



9月予定献立表



月	火	水	木 1日	金 2日	予約締切
<p>※9日 重陽の節句※ 五節句のひとつ「重陽」。【栗）・【菊）・【なす】は、どれも重陽の節句にゆかりのある食材です。「お九日(くんち)に茄子を食べると中風(ちゅうふう)(=病気)にならない」と言い、旬の秋茄子を食べる地域もあります。</p>	<p>○12日 十五夜献立○ 旧暦の8月15日は【十五夜】。旧暦は今の暦とは数え方が違うことから毎年日付が異なり、今年の十五夜は9月10日です。稲穂に見立てたすすきを飾り、お供え物をして、秋の豊作を祈りながら満月を見上げる日です。 別名【中秋の名月】ともいい、これは「秋の真ん中に出る満月」という意味で、一年の中で一番綺麗な満月だと言われています。もうひとつの別名は【いも名月】。日本では昔から、この時期に収穫される里芋を供える風習があります。</p>		<p>麦ごはん トマトシーフードカレー 彩りピクルス 白いんげんの冷製しるこ</p> 	<p>ジャージャー麺 キムチポテサラ わかめスープ 南瓜プリン</p> 	7/20 (水)
<p>5日 ごはん アジフライ ひじきと大豆の煮物 チーズ入り芥子マヨサラダ きのこの味噌汁</p> 	<p>6日 ♣黒ごまの日♣ スタミナ丼 もやしとわかめのナムル 生姜風味の豆乳味噌スープ 黒ごまミルクプリン</p> 	<p>7日 バジル炒飯 ししゃもの海苔チー揚げ スイートチリサラダ 春雨スープ 果物(ぶどう)</p> 	<p>8日 ごはん 韓国風肉豆腐 もやしのごまだれ和え 鶏と卵のトックスープ 果物(梨)</p> 	<p>9日 ※重陽の節句※ 栗ご飯 肉団子のもち米蒸し 茄子の煮びたし 野菜と竹輪の味噌マヨ和え 菊花のすまし汁、抹茶ミルク寒天</p> 	
<p>12日 ○十五夜献立○ 月見焼き鶏丼 里芋と春菊の和え物 呉汁風味噌汁 お月見小豆白玉</p> 	<p>13日 ごはん 鯖のタンドリー風 きのこソテー レモン風味のコールスロー さつま芋と豆のスープ</p> 	<p>14日 ごはん いかのトマトオイスター煮 山椒ポテト コーンサラダ はんぺんのかき玉スープ</p> 	<p>15日 *ひじきの日* ごはん 豚肉の塩レモンソテー 野菜のチーズ焼き ひじきと竹輪のマヨサラダ オニオンスープ</p> 	<p>16日 鰯の蒲焼き丼 野菜の海苔和え 豚汁 水羊羹</p> 	9/2 (金)
<p>20日 敬老の日</p> 	<p>20日 ごはん 鮭竜田と茄子の揚げ浸し 切干大根の炒り煮 青菜ともやしの白和え 根菜の味噌汁</p> 	<p>21日 ごはん A：油淋鶏 B：鶏チリソース 青菜炒め ごまだれ春雨サラダ 酸辣湯</p> 	<p>22日 *秋の彼岸献立* けんちんうどん 精進揚げ (茄子・南瓜・舞茸) あん入り2色おはぎ (ごま・きなこ)</p> 	<p>秋分の日</p> 	
<p>26日 中華丼 揚げ餃子 切干大根のナムル フルーツポンチ</p> 	<p>27日 ごはん シイラの照り焼きにんにく風味 じゃがマヨ炒め 揚げ大豆のせサラダ 南瓜の味噌汁</p> 	<p>28日 ごはん 豆腐のアラビアータ なすのソテー 海藻サラダ さつま芋のポターージュ</p> 	<p>29日 ごはん 豚キムチ炒め 磯辺サラダ 豆腐のスープ チャイプリン</p> 	<p>30日 戻り鰹の混ぜご飯 干草焼き 野菜としらすの芥子酢和え 大根のごま味噌汁 秋の夕暮れゼリー</p> 	9/16 (金)
<p>エネルギー 829 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.9 g 脂質 25.7 g</p>	<p>エネルギー 769 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 34.8 g 脂質 23.5 g</p>	<p>エネルギー 867 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 29.7 g 脂質 31.5 g</p>	<p>エネルギー 733 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.5 g 脂質 23.6 g</p>	<p>エネルギー 741 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 34.2 g 脂質 24.1 g</p>	

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。